



تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی هیجانی در کنترل خشم و اضطراب مردان معتاد به متا آمفتامین

سید کاوه حجت^۱، ناهید آریان پور^۲، سید اسماعیل حاتمی^۳، مینا نوروزی خلیلی^۴، احمد رحیمی^{۵*}

^۱ استادیار، گروه روانپزشکی، مرکز تحقیقات اعتیاد و علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، بجنورد، ایران

^۲ کارشناس ارشد، گروه مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان، قوچان، ایران

^۳ کارشناس ارشد، مرکز تحقیقات اعتیاد و علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، بجنورد، ایران

^۴ دکترای تخصصی، گروه پزشکی اجتماعی و اخلاق، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، بجنورد، ایران

^۵ کارشناس ارشد، گروه روانشناسی، مرکز تحقیقات اعتیاد و علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، بجنورد، ایران

* نویسنده مسئول: بجنورد، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، گروه روانشناسی، ایمیل: ahmadrahimi6528@gmail.com

DOI: 10.29252/nkjmd-09033

چکیده

مقدمه: آموزش خودآگاهی هیجانی منجر به افزایش سلامت روانشناختی افراد می‌شود و می‌تواند زندگی افراد را در مسیر یک زندگی سالم هدایت کند در این پژوهش بررسی تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی هیجانی در کنترل خشم و اضطراب در مردان معتاد به متا آمفتامین مورد بررسی قرار گرفته است.

روش کار: این پژوهش در چارچوب طرح شبه تجربی پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل انجام گرفت. جامعه مورد پژوهش ۵۰ نفر از معتادان به متامفامین که در مرکز ترک اعتیاد اقامتی در سال ۱۳۹۵ پذیرش شده‌اند و تحت گروه درمانی قرار گرفته‌اند می‌باشد ابزار گردآوری داده‌ها در برگزیده پرسشنامه خشم اسپیلیبرگر و پرسشنامه اضطراب آشکار و پنهان اسپیل برگر می‌باشد. جهت تجزیه تحلیل داده‌ها، از آزمون تی دو نمونه‌ای و تی زوجی استفاده شده است.

یافته‌ها: نتایج مطالعه ما نشان داد که آموزش مهارت خودآگاهی هیجانی در کاهش بروز و کنترل خشم ($P = 0/001$) و کاهش اضطراب ($P = 0/001$) مؤثر بوده است.

نتیجه گیری: آموزش مهارت خودآگاهی هیجانی منجر به کنترل خشم و اضطراب در مردان مقیم در مرکز اقامتی ترک مواد مخدر شده است و می‌توان این آموزش را در برنامه‌ای درمانی معتادان به مواد محرک و سایر مواد مخدر نیز بهره برد.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۱۲/۲۱

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۰۷/۱۲

واژگان کلیدی:

خودآگاهی هیجانی

خشم

اضطراب

متا آمفتامین

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی محفوظ است.

مقدمه

چندانی از عواطف خود ندارند و در نتیجه با این احساس که هیچ کنترلی بر زندگی احساسی خود ندارند هیچ گونه تلاشی به عمل نمی‌آورند [۵]. مدیریت و کنترل عواطف و هیجانات خطر مصرف را کاهش می‌دهد [۶]. اولین قدم در مهار کردن احساساتی همچون خشم، غم، عصبانیت و ترس این است که به آن حالت آگاهی پیدا کنیم. به منظور آگاهی یافتن به احساسات خود، شناخت عواطف هنگام رویارویی با موقعیت‌های ناخوشایند، شناخت افکار و باورها، شناخت چگونگی تفسیر رویدادها، آگاهی یافتن از خواسته‌ها و انتظارات خود ضروری است [۷]. در اوایل نوجوانی، نوجوانان به طور روزافزونی خودآگاه‌تر می‌شوند و در ارتباط با دیگران آگاهی بیشتری کسب می‌کنند. آگاهی عاطفی و پذیرش خویش تن، افزایش رفاه و سلامتی نوجوانان را در پی دارد [۸]. یکی از ارکان مهم در بهداشت روان نیز شناخت و پذیرش خود است [۹]. فقدان آگاهی از احساسات و ناتوانی در مدیریت احساسات، نشانه‌های کلیدی در برخی از اختلالات شخصیتی‌اند [۱۰]. و نرخ بالاتری از اضطراب و افسردگی و بیماری‌های جسمی را در نوجوانان به همراه دارد [۱۱]. تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که بین

در مفهوم وابستگی به مواد الگویی از مصرف مکرر وجود دارد که معمولاً به بروز تحمل، محرومیت و رفتارهای اجباری (Compulsive) مصرف مواد منجر می‌شود [۱]. و مفهوم وابستگی به مواد در تعریف دیگری نشانگانی است که با یک الگوی رفتاری خاص آشکار می‌گردد. با مصرف برخی از داروها مانند داروهای روان گردان، الگویی از رفتارهای ویژه بر رفتارهایی که قبلاً ارزش بیشتری داشته‌اند، ارجحیت می‌یابند. این نشانگان بطور وسیع با رفتارهای تکانه‌ای مصرف دارو مرتبط هستند [۲]. بر طبق گزارش دفتر مقابله با مواد مخدر و جرم سازمان ملل متحد، ایران جزء ده کشور دارای آمار بالای مصرف اعتیاد و دارای افراد معتاد گزارش شده است [۳]. بر طبق گزارش ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور، در حال حاضر در ایران ۶۵۷ هزار بیمار وابسته به مواد در ۵۸۰۰ کلینیک دولتی و خصوصی تحت درمان نگهدارنده می‌باشند [۴]. افرادی که در مقابل وابستگی به مواد آسیب پذیرند در مصرف مواد مخدر راهی فوری برای تسکین عواطف هیجانات پیدا می‌کنند که سالها موجب درماندگی آن‌ها می‌شود این گونه افراد اغلب اوقات گرفتار هیجانات و احساساتی می‌شوند که راه گریزی نمی‌یابند آنها آگاهی

افراد را در مسیر یک زندگی سالم هدایت کند. بنابراین، برای رسیدن به زندگی سالم و حفظ سلامت روان نیاز است که افراد مهارتهای هیجانی از جمله خودآگاهی هیجانی را آموزش ببینند تا با استفاده از این مهارت از حمایت اجتماعی، احساس رضایت مندی، سلامت روانی برخوردار شوند لذا در این مطالعه ما به دنبال آن هستیم تا میزان تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی هیجانی در کنترل خشم و اضطراب مردان مقیم در مرکز اقامتی ترک مواد شیروان مورد بررسی قرار گرفت.

روش کار

این پژوهش در چارچوب طرح شبه تجربی پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل در سال ۱۳۹۵ به منظور بررسی «تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی هیجانی در کنترل خشم و اضطراب در مردان معتاد به متا آمفتامین مقیم در مرکز اقامتی ترک مواد مخدر (مخصوص بیماران معتاد به متا آمفتامین)» صورت گرفت. جامعه مورد پژوهش شامل ۵۰ نفر از مردان معتاد به متا آمفتامین مراجعه کننده برای ترک اعتیاد به مرکز اقامتی شهرستان شیروان در استان خراسان شمالی می باشد که بیماران معتاد به متا آمفتامین تحت درمان (گروه درمانی) قرار می گیرند. از کلیه بیماران واجد شرایط درخواست همکاری شد. این مطالعه به صورت نمونه گیری در دسترس و با همکاری روانشناسان مرکز انجام شد و اطلاعات لازم از طریق مصاحبه روانشناسان مرکز با بیماران مرکز و تکمیل پرسشنامه گردآوری شد متغیرهای مورد بررسی در این پژوهش علاوه بر متغیرهای دموگرافیک، در برگزیده پرسشنامه خشم اسپیلبرگر و پرسشنامه اضطراب آشکار و پنهان اسپیلبرگر [۱۸] می باشد. جهت رعایت موازین اخلاق در پژوهش و حفظ رازداری بیماران، کلیه پرسشنامه ها بدون نام بوده و تنها روانشناسان تکمیل کننده پرسشنامه ها با بیماران ارتباط مستقیم داشته و با بیمار مصاحبه نموده اند. تمامی افراد شرکت کننده در مطالعه از حضور در یک طرح پژوهشی اطلاع داشته و داوطلبانه و با رضایت آگاهانه در مطالعه شرکت نموده اند معیارهای ورود به مطالعه شامل: وابستگی به مواد مخدر محرک (متامفتامین)، داشتن حداقل تحصیلات ابتدایی، حداقل سن ۱۸ سال و حداکثر سن ۵۵ سال، عدم وجود سایکوز بر اساس ویزیت روانپزشک در نظر گرفته شده بود. معیارهای خروج در مطالعه شامل: غیبت بیش از دو جلسه در برنامه های آموزشی و عدم همکاری در تکمیل پرسشنامه های پس آزمون بوده است. سپس داده های حاضر در نرم افزار SPSS 21 وارد شد. جهت تجزیه تحلیل داده ها، آمار توصیفی (جدول توزیع فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار) مورد استفاده قرار گرفت. در بخش آمار استنباطی برای تجزیه و تحلیل داده ها و تعمیم نتایج از آزمون مقایسه میانگین ها t مستقل و t زوجی استفاده شده است. سطح معناداری در این مطالعه ۰/۰۵ در نظر گرفته شد. روش اجرای طرح شامل طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود که شامل: جایگزین کردن تصادفی آزمودنی ها در گروه ها، اجرای پیش آزمون و جمع آوری داده ها برای دو گروه، اجرای متغیرهای مستقل بر روی گروه های آزمایش و عدم اجرای هیچ مداخله ای برای گروه کنترل، اجرای پس آزمون و جمع آوری داده ها برای هر دو گروه، طرح آموزش گروهی خودآگاهی هیجانی به تفکیک جلسات بوده است و ۵۰ بیمار با استفاده از پرسشنامه های اطلاعات دموگرافیک و پرسشنامه خشم اسپیلبرگر و اضطراب اسپیلبرگر مورد سنجش قرار

آگاهی از احساسات و پردازش هیجانی از یک سو و میزان افسردگی مشاهده شده در بین نوجوانان از سوی دیگر، رابطه معناداری وجود دارد [۱۲]. افرادی که شناخت صحیح از خود ندارند از موقعیت ها ارزیابی منفی دارند و بیشتر دچار اضطراب و هراس اجتماعی می شوند [۱۲]. ماورولی و همکاران (۲۰۰۷) طی پژوهشی در میان نوجوانان دبیرستانی دریافتند که آن دسته از نوجوانانی که قادر به شناخت و تنظیم احساسات خود هستند، سطوح پایین تری از رفتارهای ضد اجتماعی و بزهکاری و گزارش کمتری از افسردگی و اضطراب داشته اند [۱۳]. در مطالعه ای که روی ۳۲۵ نفر از نوجوانان هنگ کنگ انجام داد، به بررسی هوش هیجانی و مؤلفه های آن و ارتباطش با مشکلات رفتاری نوجوانان پرداخت. نتایج نشان داد که ناآگاهی از احساسات ممکن است به سطوح بالاتری از رفتارهای مشکل دار، مانند افسردگی، پرخاشگری و بزهکاری به انجام رسد، در حالی که مدیریت احساسات منجر به اضطراب کمتر نوجوانان می شود [۱۴]. در پژوهشی با عنوان اهمیت بررسی کمال و خود در رابطه با هراس اجتماعی با ۳۰ بیمار بالینی، ارتباط معناداری بین ارزیابی منفی از خود به همراه اضطراب با صفت کمال یافتند، افرادی که شناخت صحیح از خود نداشتند، ارزیابی منفی از موقعیت داشتند و بیشتر دچار هراس اجتماعی می شدند [۱۲]. در تحقیقی که با عنوان تأثیر یادگیری و افزایش تمرکز حواس بر سلامت افراد انجام دادند دریافتند که اگر در مناقشه ها مسائل حل نشوند، می توانند منجر به افسردگی، اضطراب و پرخاشگری شوند. آن ها روشی را برای افزایش تمرکز حواس از طریق آموزش رشد آگاهی، درک نفس و به دست آوردن تعادل در رویارویی با مسائل پیشنهاد کردند. این پژوهش با تعدادی شرکت کننده صورت گرفت که گروه آزمایش نسبت به گروه گواه پس از آموزش راهبردهای مقابله ای بهتری به کار می گرفتند [۱۵]. بریچارد و همکاران (۲۰۱۱)، در تحقیقی که روی ۳۷۲ دانش آموز انجام دادند به میانجی گری نقش آگاهی عاطفی بر شخصیت و افسردگی پرداختند که نتایج، حاکی از ارتباط مستقیم بین ابعاد شخصیتی و افسردگی به واسطه اثر آگاهی عاطفی بود. هرچه نوجوانان پردازش هیجانی کمتری و ناآگاهی از احساسات خویشتن داشته باشند بیشتر در معرض افسردگی قرار دارند، زیرا ارزیابی صحیح از خویشتن ندارند و شخصیتی منزوی دارند. انسان معاصر چنان محو اهداف بیرونی و ابزارهای تحقق آنها شده که فراموش کرده مدیریت و کنترل عواطف و هیجانات خطر مصرف را کاهش می دهد [۱۶]. نتایج تحقیقات انجام شده محققانی مانند کیاروچی و همکاران [۱۱]، آنگلاف و همکاران [۱۴]، جین و سودهیر [۱۲]، کامپتون و همکاران [۱۷]، حاکی از این است که اضطراب، باعث از بین رفتن توازن عاطفی می شود، علاوه بر آن، موجب تغییرات فیزیولوژیکی در جسم و عدم تمرکز در شناخت و ترس در روند هیجان می شود. و به طور کلی بر فرایندهای حیاتی اثر نامطلوب می گذارد، آموزش خودآگاهی هیجانی یکی از روش های تأثیرگذار بر مؤلفه های سلامت عمومی اضطراب و افسردگی است [۱]. این موضوع علاوه بر پژوهش حاضر در مطالعات ماورولی و همکاران [۱۳]، جین و سودهیر [۱۲]، بریچارد و همکاران [۱۶]، کیاروچی و همکاران [۱۱]، هرتن دویچ و هرتن [۱۵]، نیز گزارش شده است، آموزش خودآگاهی هیجانی روی افزایش عملکرد اجتماعی، کاهش افسردگی، کاهش اضطراب، کاهش رفتارهای پرخطر، کاهش علائم بیماری و افزایش سلامت روانشناختی تأثیرگذار است و می تواند زندگی

جلسه چهارم: بررسی شیوه‌های مختلف ابراز هیجان، بررسی لزوم مدیریت هیجانها
 جلسه پنجم: مهارت‌های کنترل هیجان (درک اولین علائم هیجانی در خود و پیش بینی هیجان)
 جلسه ششم: مهارت‌های کنترل هیجان (جلوگیری، تغییر جهت توجه، آرام سازی، تغییر موقعیت، کمک خواهی)
 جلسه هفتم: مهارت‌های کنترل هیجان (ارزیابی مجدد شناختی، برنامه ریزی فعال)
 جلسه هشتم: گزارش موارد موفقیت نمونه‌ها در استفاده از آموخته‌های جلسات در زندگی روزمره (۱۸).

یافته‌ها

خصوصیات دموگرافیک افراد شرکت کننده در پژوهش به شرح جدول شماره یک می‌باشد به طوری که دو گروه از نظر تحصیلات و سن، تفاوت معنی داری با یکدیگر ندارند ($P > 0/05$) (جدول یک).

گرفتند [۱۸]. سپس به صورت تصادفی به دو گروه مداخله و کنترل تقسیم شدند بعد از انتخاب گروه‌ها، گروه مداخله طی ۸ جلسه ۱/۵ ساعته بصورت هفتگی تحت آموزش خودآگاهی هیجانی توسط یک کارشناس ارشد روانشناس بالینی زیر نظر متخصص روانپزشکی قرار گرفتند و گروه کنترل این آموزش را دریافت نکردند. بعد از انجام مداخلات درمانی مجدداً دو پرسشنامه توسط دو گروه تکمیل شد. مطالب ارائه شده در هر جلسه به شرح ذیل می‌باشد.

گروه آزمایشی به مدت ۸ جلسه ۱/۵ ساعته بصورت هفتگی تحت آموزش گروهی خود آگاهی هیجانی قرار گرفتند برنامه آموزش خودآگاهی هیجانی بر اساس نظریه هوش هیجانی سالووی و مایر و برنامه پیشنهادی آنها ارائه گردیده است.

جلسه اول: آشنایی اعضا گروه با یکدیگر و آشنایی با تعریف هیجان
 جلسه دوم: آشنایی با انواع هیجانها (آشنایی با تغییرات چهره، تن صدا، بر انگیزتگی رفتاری) نامگذاری هیجان و افزایش توانایی تمایز بین آنها و توجه به شدت (خفیف، متوسط، شدید)
 جلسه سوم: آشنایی با اثرات هیجانهای شدید بر رفتار، بررسی رابطه بین افکار خود آیند، هیجانها و رفتارها

جدول ۱: مقایسه متغیرهای دموگرافیک مردان مقیم در مرکز اقامتی ترک اعتیاد در دو گروه مداخله و کنترل

متغیرها	مداخله	کنترل	سطح معنی داری
سن	۲۹/۵۲ ± ۶/۸۹	۳۰/۸۰ ± ۶/۷۰	۰/۵
وضعیت تحصیلی			۰/۶۴
ابتدایی	۶(۲۴)	۶(۲۴)	
راهنمایی	۵(۲۰)	۱۱(۴۴)	
دیپلم	۱۳(۵۲)	۸(۳۲)	
فوق دیپلم	۱(۴)	۰(۰)	

اطلاعات در جدول به صورت میانگین ± انحراف معیار و یا تعداد (درصد) بیان شده اند.

آزمایش نسبت به گروه کنترل به اندازه چشمگیری کاهش یابد که این کاهش از نظر آماری معنی دار می‌باشد.

بحث

در مطالعه حاضر بین تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی هیجانی به صورت گروهی در کاهش خشم و اضطراب در مردان مراجعه کننده برای ترک اعتیاد به مرکز اقامتی شهرستان شیروان در استان خراسان شمالی رابطه معناداری مشاهده شد. در این مطالعه بین آموزش مهارت خودآگاهی هیجانی به صورت گروهی در کاهش خشم رابطه معنی داری مشاهده شد به طوری که نتایج این پژوهش با مطالعه گنجه و همکاران [۱۹]، مطالعه اسمیت و همکاران [۲۰]، مطالعه جنا آبادی و همکاران [۲۱]، مطالعه حاج امینی و همکاران [۲۲]، مطالعه کیمیایی و همکاران [۲۳]، مطالعه اورکی و همکاران [۲۴]، مطالعه غفاری و همکاران [۲۵]، مطالعه احدی و همکاران [۲۶]، مطالعه رضانی و همکاران [۲۷] و با مطالعه میکائیلی منبع و همکاران [۲۸] همخوانی دارد به عبارت دیگر نتایج پژوهش‌های همسو نشان داده‌اند که افزایش خود آگاهی هیجانی بر علائم پرخاشگری (ابراز کلامی خشم و پرخاشگری)، استعداد اعتیاد پذیری، علائم بیرونی و آشکار استرس، پرخاشگری، کناره گیری اجتماعی رابطه منفی معناداری وجود دارند. لازم به ذکر می‌باشد که این پژوهشها از نظر جامعه آماری و ابزار پژوهش با

میانگین نمره کل پرسشنامه خشم در مرحله پیش آزمون در گروه مداخله $19/74 \pm 14/12$ و در گروه کنترل $12/43 \pm 14/04$ به دست آمد ($P = 0/14$). میانگین نمره کل پرسشنامه خشم در مرحله پس آزمون در گروه مداخله $6/80 \pm 12/32$ و در گروه کنترل $9/83 \pm 14/64$ به دست آمد ($P = 0/03$). همچنین اختلاف میانگین پس آزمون با پیش آزمون در گروه مداخله $20/80$ بوده است و این اختلاف در گروه کنترل $3/40$ به دست آمده است که از نظر آماری معنی دار می‌باشد ($P = 0/01$) بر این اساس، مداخله سبب شده است تا میزان خشم در گروه مداخله نسبت به گروه کنترل به اندازه چشمگیری کاهش یابد که این کاهش از نظر آماری معنی دار می‌باشد. نمره کل پرسشنامه اضطراب در مرحله پیش آزمون در گروه مداخله $22/36 \pm 10/44$ و در گروه کنترل $24/41 \pm 11/48$ به دست آمد ($P = 0/17$). میانگین نمره کل پرسشنامه اضطراب در گروه مداخله در مرحله پس آزمون $6/97 \pm 6/68$ و در گروه شاهد $10/52 \pm 11/24$ به دست آمد ($P = 0/01$). همچنین اختلاف میانگین پس آزمون با پیش آزمون در گروه مداخله $43/72$ بوده است و این اختلاف در گروه کنترل $1/76$ به دست آمده است که از نظر آماری معنی دار می‌باشد ($P = 0/01$) بر این اساس، مداخله سبب شده است تا میزان اضطراب در گروه

(ترکم، کرد، ترک و...) از جمله عوامل مخدوش کننده‌هایی بودند که در این مطالعه امکان یکسان سازی آنان وجود نداشته است. بیماران مراجعه کننده برای درمان نیز از لحاظ خصوصیات شخصیتی، سطح زندگی و شرایط اقتصادی با معتادین گروه کنترل تفاوت دارند و لذا در تعمیم نتایج به جمعیت عمومی معتادان بایستی احتیاط کرد زیرا بیماران محدود به مصرف کننده آماتامین بوده‌اند و نتیجه این پژوهش قابل تعمیم به کل جامعه معتادان نمی‌باشد به این دلایل تفسیر نتایج نوع و الگوی ماده مخدر مصرفی باید با احتیاط انجام شود.

نتیجه گیری

نتایج این مطالعه نشان داد که آموزش مهارت‌های خود آگاهی هیجانی در کنترل خشم و اضطراب مردان وابسته به متا آمفتامین مؤثر بوده است همچنین آموزش مهارت‌های خود آگاهی هیجانی موجب بهبود عملکرد اجتماعی، شغلی، روابط خانوادگی و کاهش تنش بین فردی می‌شود و لذا می‌توان در برنامه‌های درمان متامفتامین و وابستگی به انواع مواد مخدر، از برنامه آموزش مهارت‌های خود آگاهی هیجانی استفاده کرد.

سپاس گزاری

این مطالعه با همکاری مرکز درمان اقامتی اعتیاد شهرستان شیروان در استان خراسان شمالی انجام شده است و بدین وسیله از کلیه روانشناسان و مددکاران، پرستاران، پزشکان و بیماران این مراکز قدردانی و تشکر می‌گردد.

References

- Sadock B, Sadock V. Kaplan and Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry: Lippincott Williams & Wilkins; 2011.
- Hockenberry M, Wilson D. Wong's Nursing Care of Infants and Children-E-Book: Elsevier Health Sciences; 2014.
- UNO D. World Drug Report 2004. United Nations Publications, 2004.
- Moghanibashi-Mansourieh A, Deilamzade A. The state of data collection on addiction in Iran. *Addiction*. 2014;109(5):854. DOI: 10.1111/add.12505 PMID: 24606041
- Goleman D. Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ for character, health and lifelong achievement. New York: Bantam Books; 1995.
- Trinidad DR, Johnson CA. The association between emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use. *Pers Individ Differ*. 2002;32(1):95-105. DOI: 10.1016/s0191-8869(01)00008-3
- Yousefi-Nooraie R, Farhoudian A, Amini H, Mohammadi M, Mesgarpour B, Mansouri N. Prevalence of mental disorders among high-school students in Iran: a systematic review. *Iranian J Psychiatry*. 2009;4(1):1-6.
- Ciarrochi J, Kashdan TB, Leeson P, Heaven P, Jordan C. On being aware and accepting: a one-year longitudinal study into adolescent well-being. *J Adolesc*. 2011;34(4):695-703. DOI: 10.1016/j.adolescence.2010.09.003 PMID: 20950848
- Reed PG. Demystifying self-transcendence for mental health nursing practice and research. *Arch Psychiatr Nurs*. 2009;23(5):397-400. DOI: 10.1016/j.apnu.2009.06.006 PMID: 19766931
- Zeidner M, Roberts M. Emotional intelligence: Science and myth. USA: MIT Press; 2002.
- Ciarrochi J, Heaven PC, Supavadeeprasit S. The link between emotion identification skills and socio-emotional functioning in early adolescence: a 1-year longitudinal study.

مطالعه ما تفاوت داشته‌اند. همچنین بین تأثیر مهارت خودآگاهی هیجانی به صورت گروهی در کاهش اضطراب در مردان مراجعه کننده برای ترک اعتیاد به مرکز اقامتی شهرستان شیروان در استان خراسان شمالی رابطه معناداری مشاهده شد. به طوری که نتایج این پژوهش با مطالعه کیاروچی و همکاران [۱۱]، آنگلاف و همکاران [۱۴]، جینوسودهی و همکاران [۱۲]، کامپتون و همکاران [۱۷]، دکتر رحیمی و همکاران [۲۹]، کارتویت و همکاران [۳۰]، اسمیت و همکاران [۲۰]، دیتز و همکاران [۳۱]، فالر و همکاران [۳۲]، شالتر و همکاران [۳۳] همخوانی دارد البته لازم به ذکر می‌باشد که این پژوهشها از نظر جامعه آماری و ابزار پژوهش با مطالعه ما تفاوت داشته‌اند. نتایج این مطالعات حاکی از این است که اضطراب، باعث از بین رفتن توازن عاطفی، موجب تغییرات فیزیولوژیکی نامطلوب در جسم، عدم تمرکز در شناخت و ترس در روند هیجان می‌شود و به طور کلی بر فرایندهای حیاتی بدن اثر نامطلوب می‌گذارد، در این پژوهش و دیگر تحقیقات انجام شده فوق نشان داده شده است که آموزش خود آگاهی هیجانی موجب کاهش اضطراب و مؤلفه‌های آن در افراد می‌شود. به این ترتیب با افزایش خودآگاهی هیجانی، اعتیاد و عوامل منجر به اعتیاد نه تنها به شدت کاهش می‌یابد بلکه افراد در زمینه‌های دیگر از جمله تحصیل، شغل و خانواده نیز به طور موثری پیشرفت می‌کند. که باعث کاهش احتمال مصرف اولیه و همچنین منجر به کاهش بازگشت به اعتیاد در افرادی که مصرف مواد را ترک کرده‌اند می‌باشد. مهم‌ترین محدودیت این پژوهش ارزیابی اثر این مداخله در هنگام اقامت بیماران در مرکز بوده است لذا تأثیر آن بر روی خشم و اضطراب ممکن است تا زمان ترخیص آن‌ها مشخص نباشد. در این مطالعه میزان درآمد بیمار، شاغل یا بیکار بودن بیمار، قومیت

- J Adolesc. 2008;31(5):565-82. DOI: 10.1016/j.adolescence.2007.10.004 PMID: 18083221
- Jain M, Sudhir PM. Dimensions of perfectionism and perfectionistic self-presentation in social phobia. *Asian J Psychiatr*. 2010;3(4):216-21. DOI: 10.1016/j.ajp.2010.08.006 PMID: 23050891
- Mavroveli S, Petrides KV, Rieffe C, Bakker F. Trait emotional intelligence, psychological well-being and peer-rated social competence in adolescence. *Br J Dev Psychol*. 2007;25(2):263-75. DOI: 10.1348/026151006x118577
- Siu AFY. Trait emotional intelligence and its relationships with problem behavior in Hong Kong adolescents. *Pers Individ Differ*. 2009;47(6):553-7. DOI: 10.1016/j.paid.2009.05.004
- Horton-Deutsch SL, Horton JM. Mindfulness: overcoming intractable conflict. *Arch Psychiatr Nurs*. 2003;17(4):186-93. DOI: 10.1016/s0883-9417(03)00089-x PMID: 14508774
- Bréjard V, Bonnet A, Pasquier A, Pedinielli JL. Symptomatologie dépressive à l'adolescence : rôle de la personnalité et de la conscience émotionnelle. *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*. 2011;59(3):157-62. DOI: 10.1016/j.neurenf.2010.07.013
- Compton WC, Smith ML, Cornish KA, Qualls DL. Factor structure of mental health measures. *J Pers Soc Psychol*. 1996;71(2):406-13. PMID: 8765489
- Hojjat SK, Rezaei M, Namadian G, Hatami SE, Norozi Khalili M. Effectiveness of Emotional Intelligence Group Training on Anger in Adolescents With Substance-Abusing Fathers. *J Child Adolesc Substance Abuse*. 2016;26(1):24-9. DOI: 10.1080/1067828x.2016.1178614
- Ghanizadeh A, Moafian F. The role of EFL teachers' emotional intelligence in their success. *ELT J*. 2009;64(4):424-35. DOI: 10.1093/elt/ccp084
- Smith PC. The measurement of satisfaction in work and retirement: A strategy for the study of attitudes: ERIC; 1969.

21. Ja H. The relationship between self and emotional intelligence and educational success of students scarfing. *J Educ Psychol*. 2013;10(7):51-64.
22. Ajalli A, Fathi-Ashtiani A, Ebadi A, Dibaei M, Delkhosh M. The effect of life skills training on emotional reactions in adolescents. *Int J Behav Sci*. 2008;2(3):263-9.
23. Kimiaye S, Soltanifar A. Emotional intelligence training and its effectiveness in reducing aggression aggressive. *Clin Psychol Consult Res*. 2011;1:153-66.
24. Muhammad O. Examine the relationship between anger, self-efficacy, coping skills and the desire to use drugs in a group of clients dependent on opium. *Addict Res*. 2011;18:39-54.
25. Ghaffari M, Ahadi H. A consideration of emotional self-awareness and impulse control effect on decreases of social withdrawal and compulsion use of internet. *J Psychol Stud*. 2007;3(2):91-107.
26. Esmacel Khani F, Mazaheri Mohammad M, Mehrabizadeh Hermanand M, Asgari P. A Study of Simple and Multiple Relationships of Emotional Intelligence, Self-efficacy and Psychological Hardiness with Conflict Management Style in Students. *New Find Psychol*. 2009;4(11):107-23.
27. Ramezani W, Allah A. Investigating the relationship between emotional intelligence and incidence and anger in students. *J Psychol Motiv Emot Spec*. 2011;10(1):66-83.
28. Mikaeli Manie F, Ahmadi Khoyi S. Comparative study on the effectiveness of teaching three life skills on general health of first year students. *J Mazandaran Univ Med Sci*. 2011;21(85):127-37.
29. Rahimi J, Mehrabizadeh M. The Effect of Assertive Education on Social Skills, Social Anxiety and Expression in High School Students in the First Year. *J Educ Sci Psychol*. 2006;13(1):111-24.
30. Cartwright-Hatton S, Tschernitz N, Gomersall H. Social anxiety in children: social skills deficit, or cognitive distortion? *Behav Res Ther*. 2005;43(1):131-41. DOI: 10.1016/j.brat.2003.12.003 PMID: 15531358
31. Dietz LJ, Jennings KD, Abrew AJ. Social skill in self-assertive strategies of toddlers with depressed and nondepressed mothers. *J Genet Psychol*. 2005;166(1):94-116. DOI: 10.3200/GNTP.166.1.94-116 PMID: 15782680
32. Faller H, Schmidt M. Prognostic value of depressive coping and depression in survival of lung cancer patients. *Psychooncology*. 2004;13(5):359-63. DOI: 10.1002/pon.783 PMID: 15133776
33. Sahler O, Varni J, Fairclough D, Butler R, Noll R, Dolgin M. Problem-solving skills training for mothers of children with newly diagnosed cancer: A randomized trial. *J Dev Behav Pediatr*. 2002;23(2):77-86. DOI: 10.1097/00004703-200204000-00003



Research Article

The Effect of Self-awareness Skill Training on Anger and Anxiety in Men with Methamphetamine-Dependency

Seyed Kaveh Hojjat¹, Nahid Arianpour², Seyed Esmaeil Hatami³, Mina Norozi Khalili⁴, Ahmad Rahimi^{5,*}

¹ Assistant Professor, Department of Psychiatry, Addiction and Behavioral Sciences Research Center, North Khorasan University of Medical Sciences, Bojnurd, Iran

² MA, Department of Counseling, Ghuchan Branch Islamic Azad University, Ghuchan, Iran

³ MSc, Department of Epidemiology, Addiction and Behavioral Sciences Research Center, North Khorasan University of Medical Sciences, Bojnurd, Iran

⁴ MD, Department of Community Medicine and Ethics, Faculty of Medicine, North Khorasan University of Medical Sciences, Bojnurd, Iran

⁵ MA, Department of Psychology, Addiction and Behavioral Sciences Research Center, North Khorasan University of Medical Sciences, Bojnurd, Iran

* **Corresponding author:** Ahmad Rahimi, MA, Department of Psychology, Addiction and Behavioral Sciences Research Center, North Khorasan University of Medical Sciences, Bojnurd, Iran. E-mail: ahmadrahimi6528@gmail.com

DOI: [10.29252/nkjmd-09033](https://doi.org/10.29252/nkjmd-09033)

How to Cite this Article:

Hojjat SK, Arianpour N, Hatami SE, Norozi Khalili M, Rahimi, A. The Effect of Self-awareness Skill Training on Anger and Anxiety in Men with Methamphetamine-Dependency. *J North Khorasan Uni Med Sci.* 2017;9(3):311-316.

Received: 11 Mar 2017

Accepted: 04 Oct 2017

Keywords:

Emotional Self- Awareness

Anger

Anxiety

Methamphetamine

© 2017 North Khorasan
Medical Sciences

Abstract

Introduction: Self-awareness skills' training can improve the individuals' psychological functioning, and promote a healthy life. So, the present study aimed at investigating the effect of self-awareness skill training on anger and anxiety in men diagnosed with methamphetamine dependency.

Methods: This quasi-experimental study with a pretest/posttest design and control group was conducted on 50 patients with methamphetamine dependency admitted to an addiction center and treated by the group therapy in 2017. Data were collected using the Spielberger's anxiety and anger scales. To analyze the data, paired-samples t-test and paired t test were used.

Results: The results of the present study showed that self-awareness skill training was effective in reducing the incidence of anger ($P = 0.001$), and anxiety disorders ($P = 0.001$).

Conclusions: The emotional self-awareness skill training can help control both anxiety and anger in the substance-dependent men and can be used in treatment programs of methamphetamine and other drug dependency.